

DAYANA MARTÍNEZ VALDÉS TAMBIÉN SERÍA SU PAREJA

- Joven habría escondido a Erick Moreno en la casa de sus padres en Paraguay.
- Se encargaba de recaudar el dinero obtenido de las extorsiones. Se conocieron en una discoteca en Bolivia. PÁGINA 2

BELLA PARAGUAYA ES LA CAJERA DEL 'MONSTRUO'



LOCO POR MILETT

- Pablo Heredia reveló que tuvo romance clandestino con modelo.

VENCER O MORIR

- Perú tiene que ganar esta noche (8:30 p.m.) a Ecuador.

NUEVA MUJER HABRÍA AYUDADO A ESCAPAR A DELINCUENTE

'Monstruo' sale con paraguaya

◆ Erick Moreno Hernández mantiene romance con otra fémina clave para que siga oculto. ◆ Jazmín Martínez Valdés le habría brindado refugio en la casa de sus padres.

Omar Lozano.

La Policía Nacional del Perú (PNP) identificó a Jazmín Martínez Valdés, joven paraguaya que no solo habría sostenido un vínculo sentimental con el delincuente Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', sino que además jugó un papel clave en el aparato financiero que lo mantiene en la clandestinidad.

De acuerdo con las investigaciones policiales, mantenía dos relaciones sentimentales en paralelo: con la paraguaya Jazmín Martínez y con Liseth Ruiz Cruz, conocida como 'La Patrona', recientemente extraditada desde Bolivia.

Según la División de Investigación de Crimen Organizado de la Dirincri, Jazmín Martínez habría conocido a 'El Monstruo' en una discoteca en Bolivia, cuando el cabecilla de Los Injertos del Cono Norte buscaba refugio tras sus crímenes en el Perú. A partir de ese encuentro, inició un vínculo que trascendió lo afectivo y se convirtió en una alianza criminal.

La joven paraguaya se encargaba de recibir el dinero proveniente de las extorsiones perpetradas por la red criminal en Lima Norte. Estos fondos se enviaban mediante remesas desde el Perú y servían para financiar la huida y el sostenimiento de Moreno Hernández en el extranjero.

ESCONDÍA A DELINCUENTE

Las autoridades sospechan que Martínez le brindó refugio en la vivienda de sus padres en Paraguay, casa de fachada celeste, desde donde el hampón operaba con relativa libertad antes de huir a Brasil.

En uno de los videos difundidos por Latina TV, se le ve al prófugo junto a una piscina, rodeado de billetes y cerveza, mientras lanza mensajes desafiantes contra la Policía peruana. "Busquen bien, sinvergüenzas, ineficientes", se le escucha decir.

Mientras consolidaba su nueva relación con Jazmín Martínez, 'El Monstruo' también mantenía un vínculo amoroso con Liseth Ruiz Cruz, 'La Patrona'. ▲



DAYANA JAZMÍN MARTÍNEZ VALDÉS ES OTRA MUJER QUE VIENE SIENDO VINCULADA AL 'MONSTRUO'. ELLA HABRÍA CUMPLIDO UN ROL CLAVE PARA SU FUGA, SEGÚN LA PNP.

EN EXTERIORES DE COLEGIO

Padre fue baleado

THALIA GUTIÉRREZ



FUE TRASLADADO AL HOSPITAL LUIS NEGREIROS.

Un padre de familia fue atacado a balazos en la puerta de un colegio a la altura de la intersección de las avenidas Canta Callao con Los Alisos en San Martín de Porres.

Wilder Gómez Caicho llegó a los exteriores de la institución educativa acompañado de su esposa a bordo de su vehículo color negro. Posteriormente, la mujer ingresó al establecimiento para recoger a su hijo, mientras que el padre se quedó en el interior de su carro, a la espera de sus familiares.

Sin embargo, este momento fue aprovechado por un desconocido, que se acercó al auto del hombre y le disparó ocho veces, según indicaron los vecinos que presenciaron el hecho.

Tras el ataque, la víctima fue trasladado al hospital Luis Negreiros Vega, donde viene recibiendo atención médica. (Thalia Gutiérrez)

EN OBRA EN VENTANILLA

Auto cae en una zanja



AUTO CON DOS OCUPANTES CAE A UNA ZANJA EN VENTANILLA.

Un accidente ocurrió en Lomas de Ventanilla Alta, cuando un auto con dos ocupantes cayó en una zanja donde se realizan trabajos de agua y desagüe.

El conductor, tras esperar a su acompañante, avanzó sin percatarse del gran agujero, cercado con una malla de seguridad. El auto cayó de manera frontal en la zanja, generando un fuerte estruendo que alertó a los vecinos.

Gracias a la rápida acción de los moradores de la zona, ambos ocupantes fueron rescatados sin sufrir heridas. (O.L.) ▲

el Popular | Martes 10 de junio del 2025 Año 40 | Nº 14.928 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

HABÍAN ROBADO UNA CAMIONETA EN EL AGUSTINO

Capturan a delincuentes mientras almorzaban

◆ Pertenecen a la banda criminal Los desalmados de Ate.


HAMPONES FUERON ATRAPADOS MIENTRAS ALMORZABAN.

La ola de inseguridad ciudadana continúa apoderándose de diversos puntos de Lima. En esta ocasión, un grupo de delincuentes robó una camioneta 4x4 en El Agustino. No obstante, su accionar criminal no terminaría de concretarse.

Al tener conocimiento del atraco, los agentes de la Policía Nacional con apoyo de los serenos del distrito, intervinieron a los hampones que se apoderaron del vehículo, que fue entregado a su propietario después del operativo.

Durante la captura, los delincuentes se encontraban almorzando de lo más confiados, tras haber cometido el hurto del vehículo y sin imaginar que la Policía ya los tenían cercados.

El alcalde de El Agustino, Richard Soria, reveló que los hampones intervenidos pertenecen a la banda conocida como Los desalmados de Ate, quienes cuentan con un historial criminal.

"Es una banda que operaba en Ate robando vehículos y a raíz de una denuncia, nos comunica la Dirincri (sobre el atraco) y de inmediato pusimos a disposición de la PNP las imágenes de la videocámara", comentó a Panamericana.

"Tuvimos el resultado de la captura de la banda (...) Dos de los integrantes han estado presos por robo de autos", añadió la autoridad.

El burgomaestre hizo un llamado a sus vecinos a no tener ningún temor de interponer alguna denuncia por un accionar ilícito en el distrito.



Más operativos

Finalmente, Soria precisó que los operativos policiales en su distrito serán continuos, para reducir el índice criminal y dar tranquilidad a sus vecinos.

POR SEMÁFOROS MALOGRADOS

Madre e hija casi mueren


FAMILIA SUFRIÓ SEVERO ACCIDENTE.

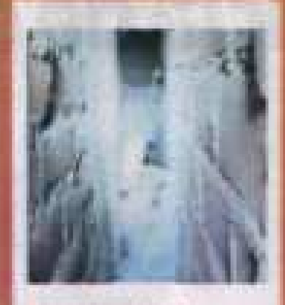
Una madre y su hija pequeña se salvaron de morir tras un violento choque en el cruce de las avenidas Universitaria y San Felipe en Comas.

La mototaxi en la que viajaban se estrelló contra una camioneta negra, dejando el vehículo seriamente dañado. Pese a lo aparatoso del accidente, tanto el conductor como las pasajeras solo sufrieron golpes menores.

Sin embargo, este incidente vuelve a encender las alarmas sobre la peligrosa situación en esta intersección, donde todos los semáforos están fuera de servicio.

"Ya se vienen reportando como cinco accidentes y no hacen caso. Es urgente que las autoridades arreglen la señalización", dijo Luis Zapata, vecino de la zona. (O.L.)

EN CORTO



RESCATAN A MENOR ATRAPADO ENTRE PAREDES

Momentos de tensión se vivieron en Puente Piedra cuando un menor quedó atrapado entre dos paredes de menos de 40 centímetros de separación. Gracias a la rápida acción de los bomberos, el adolescente fue rescatado sin heridas. El rescate fue liderado por la Compañía de Bomberos de Lima Norte, que usó un taladro para abrir un forado en una de las paredes y así poder liberar al menor.



DETONAN EXPLOSIVO EN LUBRICENTRO

Delincuentes detonaron un explosivo en la puerta de un lubricentro en el cruce del jirón Candamo y la avenida Túpac Amaru en Carabayllo, causando serios daños materiales y pánico entre los residentes del inmueble. Según relataron los propietarios, el negocio opera desde hace 34 años y nunca antes habían sido víctimas de un ataque de este tipo, ni tampoco recibido mensajes extorsivos.


SUS EXTREMIDADES NO FUERON HALLADAS.

MACABRO HALLAZGO

Cuerpo cercenado de mujer en La Atarjea



Un macabro hallazgo se dio en la Planta de Tratamiento de Agua Potable La Atarjea en El Agustino, donde se reportó el cuerpo de una mujer, cuya identidad aún se desconoce.

Tras percatarse de la presencia del cuerpo, los trabajadores de La Atarjea dieron aviso inmediatamente a los agentes de la Policía, que llegaron al lugar de los hechos para iniciar las diligencias.

Según los primeros reportes, se trataría del torso de una mujer joven, con un tatuaje tribal y otro con una frase que aún no pudo ser descifrada por las autoridades. Las extremidades de la víctima aún no fueron halladas.

Representantes de la empresa Sedapal dijeron que por el momento no hay mayor información sobre el caso porque aún se encuentra en desarrollo y bajo investigación.

INABIF SOBRE CASO DE ADOLESCENTE

"Lo estamos asistiendo"


LE BRINDARÁN APOYO.

Después de conocerse el caso de una supuesta agresión contra una adolescente en el centro de acogida Sagrado Corazón de Los Olivos, el Inabif se pronunció al respecto y que causó molestia entre los vecinos que viven cerca del parque César Vallejo.

"El Ministerio Público ha iniciado una investigación de oficio. Las personas involucradas han sido separadas. La adolescente está recibiendo asistencia médica y psicológica", refirió.

De acuerdo a la información recogida, el Inabif aseguró que la joven tenía previsto salir del establecimiento para volver a encontrarse con sus parientes más cercanos y estar al lado de su familia. (O.L.)

GASTAN MILES DE SOLES EN CONTRATAR PERSONAL SIN REQUISITOS ACADÉMICOS NI TOPES

Congreso es agencia de empleos

✚ Se gastó más de tres millones de soles en pagar personas sin estudios ni experiencia laboral.

Los congresistas no solo dejan mucho que desear, sino también contratan personal sin concurso público ni la más mínima experiencia, y lo que es peor, les pagan miles de soles. Dinero que sale de las arcas del Estado y que pagamos todos los peruanos.

Así lo evidenció una investigación periodística. En este caso, la Mesa Directiva del Parlamento aprobó en diciembre de 2022, durante la presidencia de José Williams (Avanza País), el acuerdo con el que se crea el Módulo de Personal de Confianza Adicional de la Organización Parlamentaria, que permitió a los legisladores contratar asesores, bajo el único requisito de contar con el visto bueno del presidente del Congreso.

"Mientras en las calles exigen que se legisle en favor del pueblo, en el Parlamento legislan en favor de ellos mismos. Parece haber una tregua política para aumentarse los sueldos, los bonos y ahora la cantidad de asesores adicionales para los 130 parlamentarios", refiere el reportaje.


LES PAGAN MILES DE SOLES.

PLATA COMO CANCHA

El dominical asegura que, en la gestión de Williams Zapata en 2023, el gasto en estas contrataciones ascendió a S/2.076.722. Su sucesor, Alejandro Soto Reyes (Alianza para el Progreso), elevó el monto a S/3.194.476. Pero fue Eduardo Salhuana Cavides (Alianza para el Progreso), quien impuso una marca preocupante: en apenas nueve meses de gestión, se gastaron S/3.5 millones en este tipo de personal.

"El Congreso no debería tener un personal adicional de confianza", advirtió el experto en contrataciones públicas, Marco Montoya, quien reprochó a la Mesa Directiva del Parlamento por generar "puestos de trabajo sin ningún filtro, sin ningún control y sin justificación aparente".

Alejandro Rospigliosi, analista en temas parlamentarios, opinó que "esta sobrepoblación laboral innecesaria es para pagar favores políticos".

"Hay una alianza administrativa de supervivencia para llegar al 2026", añadió Rospigliosi.

Todo los beneficia

Uno de los casos más representativos es el de Jimmy Torres, quien desde agosto de 2024, es asesor del presidente del Congreso. En el reportaje admitió que no participó en ningún concurso público para su cargo y justificó su contratación por tratarse de un "cargo de confianza".


POR INTROMISIÓN EN IMPEDIMENTO DE SALIDA.

ABOGADO DE PPK CONTRA EDUARDO ARANA

Alista demanda

Julio Midolo, abogado de Pedro Pablo Kuczynski, anunció que está evaluando demandar al presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, por presuntas intromisiones en la reciente orden de impedimento de salida del país contra el ex mandatario.

"Es algo que puede pasar, algo que está en evaluación. Lo primero que tenemos que hacer ahora nosotros es buscar que se revoque la medida vigente contra el señor Kuczynski, que actualmente se le ha impuesto un mandato de impedimento de salida del país. Es una posibilidad (denunciar a Eduardo Arana)", dijo Julio Midolo.

Aseguró que no existe ningún peligro procesal que justifique esta medida contra su patrocinado.



PASA EL CONTRABANDO.

INMIGRANTES INGRESAN AL PAÍS SIN CONTROL

Frontera con Ecuador es tierra de nadie

En la frontera norte del Perú, como el puente Macará y El Alamor, el contrabando fluye sin ningún tipo de control. Solo diez policías vigilan dicha zona, incluso migrantes ingresan al país sin ningún tipo de control e ingresando contrabando.

Así lo evidenció el dominical de Cuarto Poder, que muestra a personas y vehículos cruzando entre Perú y Ecuador sin mostrar documentos ni pasar revisión. No hay presencia de Sunat, Migraciones ni Ejército, y cuando hay patrullas policiales, estas no intervienen.

"Esto está peor que hace años", dijo un pasador en cámara oculta. "Antes revisaban, ahora ya no", agregó mientras organizaba el cruce de medicinas, gasolina y cigarrillos.

DE EX FISCAL DE LA NACIÓN PATRICIA BENAVIDES

JNJ revoca su despido


ANULARON SU DESTITUCIÓN.

La Junta Nacional de Justicia (JNJ) aceptó la solicitud de reconsideración presentada por Patricia Benavides, ex fiscal de la Nación, y anuló su destitución. En vez de dicha medida, la JNJ decidió suspenderla por 60 días.

Pero no todo está a favor de Patricia Benavides, todavía no puede cantar victoria ni regresar a la Fiscalía de la Nación, ya que sigue vigente una primera sanción de destitución dictada por la anterior conformación de la JNJ, por presunta injerencia en un caso penal que involucraba a su hermana, Enma Benavides. Pese a ello, la ex fiscal pidió que la actual Junta deje sin efecto dicha resolución.

El expediente refiere que Benavides Vargas removió de manera irregular a la fiscal Bersabeth Revilla Corrales, quien investigaba a Enma por coimas y liberación de narcotraficantes.

MUNICIPALIDAD DE CHORRILLOS INDICA QUE QUISIERON VOLVER A LA FUERZA

Intentaron recuperar playa Los Pescadores de madrugada

✦ Cientos de personas buscaron entrar al área.



ESTUVO 30 AÑOS EN MANOS DE INFORMALES.

La incertidumbre continúa en la playa Los Pescadores. La municipalidad de Chorrillos denunció un nuevo intento de ocupación violenta del espacio público recuperado el pasado 21 de mayo, después de 30 años de ocupación informal por comerciantes y pescadores de la zona.

Ocurrió ayer en la madrugada, cuando un grupo de personas identificadas como miembros de la Asociación José Olaya fue al lugar llevando palos y pancartas, para ingresar por la fuerza al área recientemente cercada por el municipio.

Según la comuna chorrillana, los manifestantes lanzaron piedras, botellas y otros objetos al personal edil que venía realizando trabajos de adecuación en los 16 mil metros cuadrados del espacio público. Como resultado de los constantes enfrentamientos, las pérdidas materiales ya superan los 300 mil soles, debido a la repetida destrucción del cerco perimétrico. ▲



Será un lugar moderno

La municipalidad de Chorrillos indicó que el espacio recuperado será un moderno malecón, mejorarán las condiciones del muelle y el mercado artesanal, y habrá emprendedores gastronómicos.

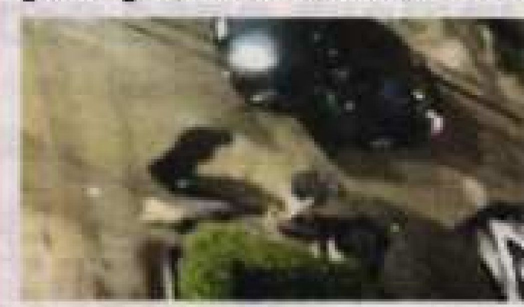
EN CORTO

EN DOS MESES REABRIRÁN PASEO COLÓN

Por el avance de las obras de la Estación Central de la Línea 2 del Metro de Lima, la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), anunció que en los próximos dos meses se habilitarán dos carriles del Paseo Colón en el sentido este-oeste, lo que permitirá recuperar parte de la conectividad vial en el Cercado de Lima. Este anuncio lo hizo tras la apertura del tránsito vehicular en la av. Garcilaso de la Vega (también conocida como Wilson), restituido por completo desde el domingo 8 de junio.

JOVEN TIENE 20 PUNTOS EN LA PIERNA

Modelo fue atacada por perro rottweiler



MUCHACHA DE 27 AÑOS AFECTADA.

Salir a pasear con su pequeña mascota terminó en una pesadilla para una modelo de 27 años, quien fue atacada por un perro rottweiler en Chorrillos. La joven narró que el can se le abalanzó y la derribó, causándole serias heridas en la pierna.

El hecho fue registrado por cámaras de seguridad. En el video se observa cómo la joven intenta huir cargando a su mascota, pero el perro la alcanza. Un taxista que pasaba por la zona la ayudó y controló al perro negro que estaba fuera de control.

La joven tiene 20 puntos en la pierna y teme por nuevas cirugías. Además del dolor físico, su familia está indignada porque los dueños del rottweiler no se hacen cargo de los gastos médicos de la modelo. ▲

PADRES PIDEN REUBICACIÓN PARA SUS HIJOS

Se cae techo de colegio



EN HORARIO DE CLASES.

Más de 700 estudiantes del colegio Raúl Porras Barrenechea en Ate, están en peligro luego de que una parte del techo de un pabellón se cayera el último viernes, en horario de clases.

Los padres de familia reclamaron por lo ocurrido en el centro educativo, declarado en alto riesgo de derrumbarse por las autoridades de Defensa Civil hace varios años, debido a la antigüedad de su construcción.

Los padres protestaron para que las autoridades puedan atender sus reclamos. Ellos están preocupados porque los techos de los salones pueden caer en cualquier momento sobre los alumnos y pidieron al Ministerio de Educación reubicar a los estudiantes en otras áreas. ▲

LUIS ARCE DICE QUE DIMITIR NO RESUELVE PROBLEMAS DE SU PAÍS

Presidente de Bolivia no renunciará ante protestas

✚ Pobladores molestos por crisis y otros piden que Evo Morales sea candidato presidencial.

COCHABAMBA. El presidente de Bolivia, Luis Arce, descartó presentar su renuncia en medio de las manifestaciones sociales y los pedidos de dimisión por la crisis económica y de combustibles que atraviesa el país.

En una rueda de prensa en Cochabamba, epicentro de las protestas, el jefe de Estado manifestó que "la renuncia de nadie resuelve los problemas, si los resolviera, ya nos hubiéramos ido".


DESCARTA PRESENTAR SU RENUNCIA.

A cinco meses para las elecciones nacionales y cinco para el cambio de mando, una ola de protestas genera caos en el país. A las movilizaciones que reclaman acciones para frenar el alza de los precios, se suman los bloqueos de carreteras realizados por los seguidores del ex presidente Evo Morales, que reclaman por su inhabilitación para participar en las elecciones de agosto. ▲

EN CORTO

CHINA Y EE.UU. BUSCAN REDUCIR LOS ARANCELES

LONDRES. Las conversaciones comerciales entre China y Estados Unidos se reanudaron ayer en Londres, lo que marca el inicio de un nuevo mecanismo de consultas económicas acordado tras el encuentro bilateral en Ginebra. La reunión busca aliviar las tensiones comerciales arrastradas desde la guerra arancelaria iniciada durante el mandato del presidente Donald Trump, que mantiene como foco principal el sector tecnológico y el acceso a minerales estratégicos.

ARRESTADOS TAMBIÉN SON DE ECUADOR Y MÉXICO

Peruano detenido en protesta en Los Ángeles


DESPUÉS DE REDADAS MIGRATORIAS.

LOS ÁNGELES. El Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU. publicó la lista de los 11 detenidos, de diversas nacionalidades, después de las redadas migratorias masivas en Los Ángeles y que en los últimos dos días provocaron protestas y enfrentamientos contra las autoridades.

Entre los detenidos se encuentra un peruano, de Vietnam, Filipinas, México, Ecuador y Honduras. Ellos fueron arrestados por el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) como inmigrantes indocumentados, según el DHS.

A ellos se les acusa supuestamente de ser "asesinos, delincuentes sexuales y otros delincuentes violentos" sin aportar sus expedientes. ▲

PAMELA LÓPEZ

"SI SE VA A LA LUNA O MARTE, NO ME IMPORTA"

✦ Trujillana minimizó que Christian Cueva firme por el Emelec de Ecuador y se vaya del Perú. ✦ "Solo quiero que cumpla con mis hijos", sostuvo.

Omar Lozano.

¡Lo multiplica por cero! Pamela López sorprendió con un irónico mensaje tras conocerse que el polémico jugador y todavía esposo, Christian Cueva, continuará su carrera futbolística en el conocido club Emelec de Ecuador.

La empresaria trujillana dejó en claro que lo único que le importa es el bienestar de sus hijos, minimizando lo que pueda ocurrir con el futuro laboral del popular Aladino.

"Honestamente, si el padre de mis hijos se va a la Luna, Marte, a donde Dios lo lleve, no me importa siempre y cuando cumpla con sus hijos. Es lo único que me importa", manifestó.

La también animadora de eventos continuó su descargo contra la actual pareja de Pamela Franco, con otro mensaje que también generó repercusión.

"Lo único que me importa como papá no es solamente económicamente, pero bueno, como dijeron por ahí, las visitas no se obligan, pero bueno, ya queda en él", agregó.



TRUJILLANA RESTA IMPORTANCIA AL NUEVO CLUB DE CUEVA.

Jura que no es celoso

Finalmente, Pamela López dijo que su saliente Paul Michael no es celoso y que la respeta mucho. "No es un hombre celoso, por ahora estamos bien en ese sentido. Nos tenemos mucho respeto y todo fluye bien", refirió.

DEFIENDE A SU COLÁGENO

Sobre las críticas que viene teniendo su pareja Paul Michael y su poca trascendencia en la música, López remarcó que poco a poco se viene ganando un nombre como cantante solista.

"Ahora vienen haciendo varias colaboraciones con otros artistas, sigue creciendo en su carrera como cantante y siempre lo voy a apoyar", sostuvo a las cámaras de América. ▲

KARINA CALMET

ACTRIZ REGRESA A AL FONDO HAY SITIO

✦ Filtran video de Isabella Maldini en grabación.



¿Todos vuelven? Un usuario en TikTok viralizó un video del regreso del personaje Isabella Maldini (Karina Calmet) a las grabaciones de Al fondo hay sitio. El material difundido, que ya es viral en la mencionada plataforma, causó gran revuelo entre los seguidores de la popular serie.

En el video se le ve a Isabella Maldini caminando por las calles de la ciudad de Chiclayo, donde se encontrará con Koky Reyes, personaje del actor Paul Vega. Ambos tendrán una amena charla en el centro de la ciudad norteña.

Sin embargo, un grupo de cibernautas criticaron la "falta de creatividad" de los guionistas y asocian este regreso al reciente anuncio de Latina de una nueva novela con ex actores de AFHS como parte de su elenco, tales como Mónica Sánchez, Magdyel Ugaz y César Ritter. (O.L.) ▲

MAGALY MEDINA

LLORA POR SU PERRITO

✦ Anunció muerte de su mascota Ozzy.



SUFRE TRAS DOLOROSA PÉRDIDA.

La conductora Magaly Medina enfrentó uno de los momentos más difíciles al anunciar la muerte de su querido perro Ozzy, que la acompañó durante 16 años.

La figura de ATV dio la noticia a través de sus redes sociales, en las que compartió una emotiva fotografía y un mensaje que conmovió a sus seguidores.

"Anoche, mi Ozzy nos dejó después de brindarnos su compañía amorosa durante 16 años. Él se fue en mis brazos y en los de nuestra Mayra, que siempre lo cuidó con mucho cariño", refirió. (O.L.) ▲

¡PERDIÓ LA CABEZA POR MILETT!

✦ Actor reveló en el sillón rojo que tuvo un romance clandestino con modelo.

✦ También confesó que se besó con Mayra Goñi.

Omar Lozano

PABLO HEREDIA

¡Amor prohibido! Pablo Heredia se sometió al polígrafo de El valor de la verdad, donde uno de los momentos más tensos de su intervención fue cuando le preguntaron directamente si había perdido la cabeza por la modelo Milett Figueroa.

El actor explicó que sus sentimientos por la ex chica reality no eran simples, sino profundos. Según él, aunque no llegaron a oficializar una relación, el vínculo fue genuino, aunque poco convencional.

"No, no fuimos enamorados, pero sí, fue un vínculo muy hermoso. Nos estábamos conociendo, sentí muchas cosas por ella. Fue más un vínculo de conexión, algo muy especial", expresó.

Además, el argentino dejó claro que su romance con Milett lo mantuvieron en total secreto.

"Empezamos a vernos a escondidas. Fue necesario mantener la discreción. Ella es muy famosa y teníamos que proteger nuestra imagen. Yo estaba buscando algo más exclusivo, pero no estaba listo para dar ese paso. Tal vez, no estaba listo para ser lo que ella necesitaba en ese momento", agregó.



Junto con Marcelo Tinelli

Milett Figueroa y Marcelo Tinelli reaparecieron públicamente con una imagen que disipa cualquier duda sobre el estado de su relación. La modelo se lució en un domingo familiar con los hijos de su pareja. "Qué lindo que estés de vuelta", comentó el conductor.

BESÓ A QUINCEAÑERAS

Tal como ocurrió con Flavia Laos y Ale Fuller, Heredia contó que se besó con Mayra Goñi, aunque estuvieron distanciados por mucho tiempo debido a que ella no guardó el secreto.

"Nos dimos un beso, chiquito. Sin consecuencias, solo un beso. No estaba preparado para estar con alguien, ni quería estar con alguien de mi trabajo que recién llegaba. Me sentí herido, porque habíamos quedado en no contarlo", explicó. ▲



"No fue solo un beso con Mayra (Goñi), la [illegible]". Flavia Laos.



YAHAIRA PLASENCIA

SE CRUZA CON FARFÁN EN LOCAL

✦ Salsera y Foquita coincidieron en restaurante del nuevo aeropuerto.

¡Juntos, pero no revueltos! La presencia de Yahaira Plasencia y Jefferson Farfán en el mismo restaurante del nuevo aeropuerto Jorge Chávez causó revuelo en redes sociales y entre los seguidores de ambos personajes públicos.

Las imágenes fueron difundidas por la tiktoker La Mana, alimentando la especulación sobre un posible reencuentro entre la ex pareja.

El hecho ocurrió el último fin de semana, cuando circularon fotografías que muestran por separado a Farfán, junto con su pareja Xiomy Kanashiro, y Yahaira Plasencia posando con una trabajadora del local.

Aunque no se les vio juntos, el detalle de que ambos vestían atuendos del mismo color y coincidieran en el mismo espacio físico, desató toda clase de interpretaciones.

"SOY CIEGA"

Yahaira realizó una transmisión en vivo, en la que fue consultada directamente por la coincidencia con Jefferson Farfán.

"Soy ciega... Desde hace años. Ya supérame le pongo jajaja. Dame apagón", bromeó la salsera. (O.L.)



YAHAIRA, JEFFERSON Y XIOMY ESTUVIERON EN EL NUEVO AEROPUERTO.

POWER RANGERS

VENDRÁN A PERÚ



Los icónicos actores Christopher Hayman Lee y Justin Nimmo, recordados por sus roles en Power Rangers en el Espacio, vendrán por primera vez a Lima para participar en el Power Con 2025.

"Estamos muy emocionados de compartir con todos los fanáticos de la franquicia en Perú. Será una experiencia inolvidable", dijo Christopher Hayman.

El segundo gran invitado es Justin Nimmo, quien dio vida a Zhane, el Silver Ranger en la misma serie que compartió con Hayman Lee. Su personaje, recordado por su estilo rebelde y su look plateado, se convirtió rápidamente en uno de los favoritos de los fans. Los conocidos actores vendrán a Lima para participar en el Power Con 2025, a realizarse del 12 al 14 de setiembre en el Castillo Rospigliosi en Santa Beatriz.

- Ramos y Guerrero estarán en la ofensiva nacional.
- Vuelve Carrillo.

PERÚ SE JUEGA TODO ESTA NOCHE (8:30 P.M.) ANTE ECUADOR

Solo queda ganar

Perú recibirá este martes a Ecuador (8:30 p.m.) en busca de extender su ilusión de poder clasificar al repechaje mundialista, por lo que el equipo de Óscar Ibáñez deberá asumir y jugar como tal la "final" que se le avecina por las Eliminatorias Sudamericanas en el Estadio Nacional.

El máximo goleador histórico de la selección peruana, Paolo Guerrero, deberá enfrentar a dos de los mejores zagueros del continente. Pese a sus 41 años, Guerrero confirmó que es el mejor "9" que todavía tiene Perú ante Colombia y necesita ser importante ante Ecuador para los intereses nacionales.

El jugador de Alianza Lima deberá imponerse en duelos a sus rivales o bien alejarse de ambos para crear juego y así Perú pueda generar las ocasiones que supo generar en el primer tiempo en Barranquilla.

Si Carrillo se recupera y es titular contra Ecuador, será el jugador más determinante en el equipo de Ibáñez. La Culebra está asumiendo el liderazgo ofensivo en esta nueva etapa de la selección y es aquel que está haciendo e intentando hacer jugar al colectivo.

Ahora bien, a Carrillo se le avecina un interesante reto ante Ecuador y se llama Moisés Caicedo, volante que marca, quita y hace jugar a su selección. De los pies de la Culebra nacerán las mejores ocasiones de Perú y el volante del Chelsea lo sabe muy bien de antemano.

Este sería el once de Perú para el choque de esta noche: Pedro Gallese, Luis Advíncula, Carlos Zambrano, Renzo Garcés, Marcos López, Renato Tapia, Edison Flores, André Carrillo, Andy Polo, Luis Ramos y Paolo Guerrero.

"Máxima exigencia"

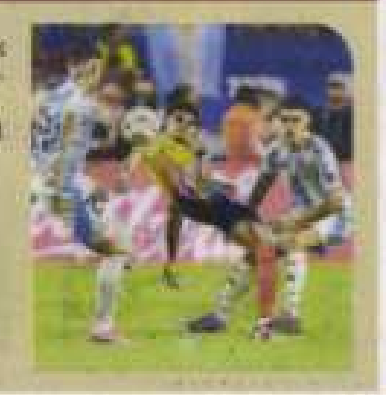
Óscar Ibáñez, técnico de la selección peruana, habló de lo que será el duelo del martes ante Ecuador y la importancia que tiene. Además se refirió a André Carrillo y las posibilidades que tiene de jugar. "Sabemos la trascendencia del partido, del rival. Es un rival que nos va a llevar a la exigencia máxima en todos los sentidos, pero el plantel está preparado, los jugadores son conscientes, será importante el apoyo del público. Hemos tratado de recuperar a los muchachos que venían de un esfuerzo muy alto en Barranquilla, están bien, están con ganas", dijo en conferencia.

"André ha evolucionado bien, la recuperación ha sido muy buena, tenemos algunas horas todavía para decidir, pero ha ido mejorando día a día", adelantó.

Argentina recibe a Colombia

Colombia vuelve este martes al estadio Monumental de Buenos Aires, donde logró una hazaña histórica hace 32 años. Esta vez, llega urgida de puntos y en crisis, para enfrentar a una Argentina (7:00 p.m.) ya clasificada. Con tres fechas por delante para el final de la clasificatoria sudamericana, los campeones del mundo se aseguraron, además, el primer puesto con 34 puntos, un campo inabordable delante de los escoltas Ecuador y Paraguay (24). El panorama es bastante más complejo para los cafeteros, que están sextos con 21 y, por ahora, ocupan la última plaza directa de clasificación, acechados de cerca por Venezuela (18).

Otros partidos: Bolivia-Chile (3:00 p.m.), Uruguay-Venezuela (6:00 p.m.), Brasil-Paraguay (7:45 p.m.).



CIENCIANO SOBRE CASO CUEVA

Demandarán a Emelec

● Indican que recurrirán hasta la FIFA para hacer respetar sus derechos.


ALADINO FUE ANUNCIADO EN EL CUADRO ELÉCTRICO.

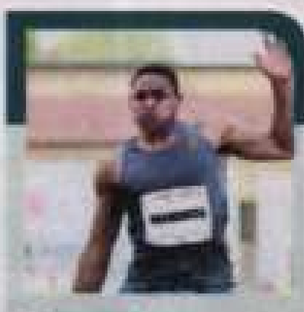
■ Sergio Ludeña, presidente de Cienciano, anunció que su club procederá legalmente contra Emelec de Ecuador por el caso Christian Cueva, quien fue anunciado en los últimos días como nuevo fichaje del cuadro eléctrico.

En una reciente entrevista, Ludeña indicó que recurrirán hasta la FIFA para hacer respetar los derechos del club, debido que Cueva aún cuenta con contrato vigente hasta el 30 de junio.

"(Cueva) Tiene un contrato que debe respetar y nosotros muy cautelosos, estuvimos pendientes de estos movimientos mediáticos que se generaron en estos últimos días", expresó en Radio Metropolitana.

"El club Cienciano va a iniciar una demanda contra el club Emelec porque han anunciado a un jugador que tiene contrato y nos está generando un perjuicio y eso está contemplado en el manual de la FIFA", agregó al medio cusqueño.

El máximo directivo de Cienciano también envió un mensaje a los hinchas. "Hemos dejado pasar estos días y el club Cienciano se hará respetar para que nadie pisotee el escudo", culminó.



Logra oro en Italia

■ El atleta peruano José Luis Mandros logró récord nacional en salto largo y volvió a subirse a lo más alto del podio, al imponerse en el Meeting Internacional Citt'a di Lucca, que se disputó el fin de semana en Italia. El integrante del Programa de Apoyo al Deportista (PAD) del Instituto Peruano del Deporte (IPD) registró una marca de 7 metros y 79 centímetros, superando al francés Mathis Vaihulukina (7m 71cm) y al italiano Francesco Inzoli (7m 70cm).



Su primera estrella

■ El tenista nacional, Ignacio Buse, se consagró campeón del Challenger 100 de Heilbronn 2025, disputado en Alemania sobre superficie de arcilla.

En la gran final, 'Nacho', de 21 años, venció al neerlandés Guy Den Ouden, actual número 187 del ranking ATP, con un sólido 2-0.

CR7 OPINÓ SOBRE LAMINE YAMAL

"Va a ganar muchos títulos"



■ Cristiano Ronaldo opinó sobre el partido del crack de España, Lamine Yamal, que no brilló ante Portugal.

España perdió por penales ante Portugal en la final de la UEFA Nations League, pese al favoritismo, ya que en sus filas brillaba Lamine Yamal, que en esta ocasión no brilló como es costumbre.

Cristiano Ronaldo indicó que deben dejar "tranquilo" al futbolista de 17 años, que seguramente ganará más de un título en el futuro.

"Va a ganar muchos títulos, colectivos e individuales. Tiene apenas 17 años... Repito: es un chico con mucho margen de progresión. Es un fenómeno, pero hay que dejarlo tranquilo, eso es lo que pido", refirió a la prensa.

"Tiene una carrera muy larga por delante y seguramente va a ganar la Liga de las Naciones muchas veces", agregó 'CR7', quien ganó el duelo de generaciones ante el futbolista de Barcelona.

Cristiano fue clave en la victoria de Portugal. Más allá de su liderazgo, anotó el gol del empate que envió el partido al tiempo añadido y posteriormente a los penales. Mientras, Lamine Yamal no fue efectivo por la banda derecha cada vez que enfrentó al lateral Nuno Mendes.


DT DE LA 'U' LA TIENE CLARA.

EL OBJETIVO DE FOSSATI EN LA COPA

Llegar a cuartos

■ El entrenador de la 'U', Jorge Fossati, realizó una comparación entre el fútbol peruano y ecuatoriano, y expresó sus deseos de poder seguir avanzando en la Copa Libertadores.

"Ha sido un logro importante clasificar a los octavos de final de la Copa Libertadores. Nuestro objetivo con Universitario será por lo menos llegar hasta cuartos de final. Sabemos la complejidad de los rivales en estas instancias", declaró el estratega uruguayo.

Sobre el paso que tuvo en la selección, el DT de 71 años, refirió: "Decidí asumir la selección que estuvo en un momento complicado. Mi vuelta a Universitario se dio por una situación inesperada. Tal vez me quede hasta mitad de año".

APLAUDIÓ GESTIÓN DEL IPD.

MEDALLISTA OLÍMPICO STEFANO PESCHIERA

Orgulloso del trabajo del IPD

■ Palabras de un ganador. El medallista olímpico en vela de París 2024, Stefano Peschiera, felicitó al Gobierno y al Instituto Peruano del Deporte (IPD), por el trabajo que se viene realizando en favor de los deportistas, durante la conferencia Perspectivas y Desafíos del Deporte Nacional, que se desarrolló en el Salón Vip del Estadio Nacional, como parte de las actividades en el mes del 44 aniversario del IPD.

"Conocí el IPD desde los ocho años cuando me preparaba para viajar a competencias, y el incremento en presupuesto y las iniciativas que se están viendo es tremendo. Cada vez más nos acercamos a otros países para competir de igual a igual. La mayor parte de mi presupuesto para viajar a torneos son cubiertos por el IPD, gracias a un sistema que está basado en la meritocracia", indicó el deportista.

Peschiera también mostró su aprobación con la creación de los programas de apoyo a los atletas en la actual gestión de Federico Tong, con lo que se busca que los deportistas se mantengan en alto rendimiento.

¡NO TE PIERDAS NINGUNA LÁMINA DE COCINA COMO UN GRAN CHEF QUE TE TRAE EL POPULAR!

Mazamorra morada para las tardes de frío invernal



UNA RICA MAZAMORRA MORADA CALIENTITA HACE MENOS FRÍAS LAS TARDES INVERNALES.

Cocina como un gran chef es el coleccionable que necesitas tener en tu cocina para potenciar tus comidas diarias. Este material no solo te será útil para tu hogar sino que también será una herramienta para tu emprendimiento gastronómico si ya lo tienes o piensas iniciarlo.

ÚNICA Y SINGULAR

La mazamorra morada es el dulce más tradicional y conocido de nuestro país, ningún otro se compara con esta delicia en ninguna otra parte del planeta. Su ingrediente principal es el maíz morado, conocido como uno de los tesoros alimenticios de los incas.

Comer este dulce te hará rememorar aquellos momentos de alegría en esas inolvidables fiestas infantiles, que ahora puedes replicar con tus hijos.

Además, debes saber que el maíz morado es un alimento muy nutritivo que contiene gran cantidad de antioxidantes.

¡No te pierdas esta receta!



APRENDIENDO EN CASA

El sistema linfático

¿Qué es el bazo?

EL DATO

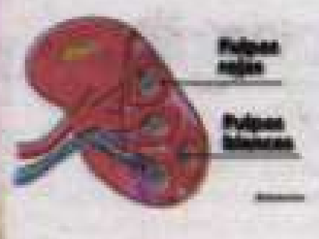
Si algún día te encuentras en una sala de urgencias, verás que el bazo contiene una gran reserva de sangre que puede ser bombeada de nuevo a la circulación si es necesario.

El bazo es un órgano que forma parte de los sistemas linfático y sanguíneo, filtra la sangre para eliminar los glóbulos rojos viejos o dañados. También produce linfocitos (glóbulos blancos) y almacena células sanguíneas. Está localizado en el lado superior izquierdo del abdomen, debajo de las costillas y encima del estómago.

Este órgano actúa como un filtro: elimina las células viejas y lesionadas y ayuda a controlar la cantidad de sangre y de células sanguíneas que circulan por el cuerpo. El bazo también ayuda a eliminar gérmenes. Contiene unos glóbulos blancos llamados linfocitos y macrófagos, que funcionan atacando y destruyendo los gérmenes que contiene la sangre que pasa a través del bazo. El cuerpo también usa el bazo como un lugar para almacenar sangre y hierro.







Las partes que componen el bazo

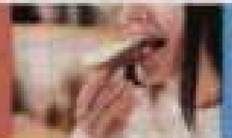
El bazo está compuesto por dos partes, gracias a estas realiza un gran trabajo para la salud de nuestro organismo.

Pulpa blanca: produce glóbulos blancos. Estos glóbulos producen anticuerpos. Los anticuerpos combaten las infecciones.

Pulpa roja: actúa como un filtro. Elimina los desechos de la sangre y las células sanguíneas viejas o dañadas. La pulpa roja también destruye bacterias y virus.

A tener cuidado

Si eres una persona celíaca debes evitar consumir alimentos con gluten como pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena; pastas; sémola de trigo; bebidas con malta, cebada, cerveza.



El dato

Un estudio ha vinculado el consumo de alimentos ultraprocesados con los síntomas depresivos.

Lo bueno de

Manzanilla Es rica en minerales como calcio, magnesio, potasio, fósforo y algunas vitaminas como B1 y B2.

LA ALIMENTACIÓN PARA HIPER E HIPOTIROIDISMO DEBE SER CUIDADOSA

Nutrición de pacientes con tiroidismo

✚ Personas con hipotiroidismo e hipertiroidismo deben alimentarse diferente.

Zoraida Peña H.

Una alimentación saludable y balanceada es lo mejor para cualquier persona, más aún si se tiene alguna enfermedad que pone en peligro su salud como las enfermedades de las tiroides: hipotiroidismo o hipertiroidismo.

"Para el hipotiroidismo los alimentos más recomendables son aquellos ricos en yodo porque favorecen el funcionamiento de la glándula tiroides. Dentro de estos destacan: pescados, mariscos, leche y derivados lácteos bajos en grasa, huevos, acelgas, champiñones, piña, cereales, guisantes, maíz, mango, manzana, fresas, frutos secos, sal yodada, entre otros", detalló Whilliam Franco, endocrinólogo de Sanitas. "En cambio, para el hipertiroidismo se deben evitar los alimentos ricos en yodo. Se recomienda ingerir: repollo, coliflor, brócoli, rábano y coles de Bruselas, que contribuyen a disminuir la absorción del yodo", agregó.

El médico también indicó que entre los nutrientes que deben primar en su dieta están el zinc, hierro, manganeso, vitamina A y selenio. "Es importante evitar el consumo de alimentos procesados", indicó.



SE RECOMIENDA LLEVAR UNA DIETA HIPOCALÓRICA A LOS PACIENTES CON HIPOTIROIDISMO.





Comer bien

Lic. Vanessa Riega(*)

EL PODER DE LOS GRANOS ANDINOS PARA CRECER

Los granos andinos como la quinua, la kiwichá y la cañihua son alimentos altamente nutritivos que ofrecen importantes beneficios para la salud infantil. Ricos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, son ideales para complementar la dieta de los niños y apoyar su desarrollo físico y cognitivo.

Además, los cereales andinos son versátiles y fáciles de incorporar en diversas preparaciones: sopas, ensaladas, guisos, postres y desayunos. Su sabor agradable y textura suave los hace atractivos para los más pequeños, promoviendo hábitos saludables desde temprana edad.

Consumir estos granos también impulsa la sostenibilidad y apoya a comunidades andinas, fortaleciendo la economía local y preservando la herencia cultural.

(*)Nutricionista

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Picante de carne con cochayuyo

INGREDIENTES

- 500 gr. de carne roja.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 1/4 de kg. de cochayuyo fresco.
- 1 1/2 cdtas. de ajo molido.
- 1 1/2 cdas. de ají colorado molido.
- 1/2 cebolla mediana.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Remojar y lavar el cochayuyo. Pelar y picar las papas en cubos. Freír en aceite cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, echar la carne picada, condimentar con sal, pimienta y comino; soasar y cubrir con caldo, dejar cocinar a fuego medio. Cuando esté cocida la carne, agregar las papas picadas y el cochayuyo, dejar cocinar. Servir el guiso acompañado de arroz.

Secreto del chef

Acompaña este platillo con una ensalada de frejoles, será un gran acompañamiento.

TIPS TIPS TIPS

1 LOS PISTACHOS DAN VITAMINAS

Estas semillas verdes tienen una menor cantidad de grasa y altos niveles de fibra, vitaminas E y K, potasio, fitosteroles y algunos carotenoides, como la zeaxantina y luteína, en comparación con el resto de frutos secos, de ahí que cada vez se estén consumiendo más.



2 LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Un aminoácido esencial es aquel que el organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo y, por ello, se debe tomar a través de la dieta. Los aminoácidos son necesarios para el correcto desarrollo de algunas funciones en el organismo. Los aminoácidos esenciales son los que componen las proteínas.



3 CARNES ROJAS: EVITA EL EXCESO

Un reciente metaanálisis publicado por la American Heart Association estudió la relación entre el consumo de diferentes tipos de carne y el riesgo de infarto cerebral y mortalidad, concluyendo que un consumo elevado de carne roja y procesada se asocia a mayor riesgo de infarto cerebral.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

El mundo al revés
Vivimos en un mundo donde la comida está llena de químicos...
Y los jabones tienen avena, miel y vitaminas.

acertijo

Si tienes 18 canicas rojas y 12 canicas azules, ¿cuál es la proporción de canicas rojas a canicas azules? Simplifica la proporción.

Sudoku

					8	3	1	6
	2			6	7	5		
1	6	4			3			
		2					5	
		9		2		8		7
	3	5	4	8	9	6		
	4	1					7	
	5		7	9	2		4	
		3		1		9		8

¿Quién lo dijo?

"No hay una visión más triste que la de un joven pesimista."



Mark Twain

Ernest Hemingway



James Joyce

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo: 3:15 p.m. + 45 minutos = 4:00 p.m.

¿Quién lo dijo?: David Ben-Gurión.

Sopa de letras

C	W	D	U	S	B	Q	F	J	Y	E	R	L	V	X	Z	O	A	G	H	M	I	N	T
P	K	S	E	U	V	E	X	T	R	A	I	D	A	S	M	H	B	P	W	X	R	L	Z
G	L	Q	K	G	R	X	P	D	L	V	E	H	F	I	A	S	M	D	J	Q	T	E	Z
O	N	S	E	L	A	R	O	D	A	C	J	Q	R	N	Z	K	P	T	L	U	O	N	H
Y	D	O	I	N	D	E	P	E	N	D	I	E	N	T	E	M	E	N	T	E	R	G	E
J	S	A	I	Y	R	O	C	H	V	Y	E	H	E	K	X	C	B	M	U	G	U	U	T
R	A	M	E	S	J	P	D	F	Z	A	O	I	R	V	B	C	U	E	Y	H	T	A	X
E	M	P	K	R	Z	M	Q	N	S	L	D	T	R	L	F	E	Z	C	S	U	U	X	D
F	R	C	I	W	C	S	E	L	A	E	R	B	N	A	S	V	A	O	S	O	F	S	Z
E	O	G	K	I	B	F	T	E	X	T	O	S	M	T	V	R	W	N	E	W	E	A	U
R	F	I	F	Z	C	L	V	Y	A	G	O	S	R	Q	P	R	J	O	J	D	B	T	Y
E	I	A	E	N	C	O	N	C	O	R	D	A	N	C	I	A	S	M	E	A	J	I	Q
N	U	R	M	Z	I	A	M	S	T	X	S	Y	K	R	G	L	V	I	M	W	E	R	E
C	Y	K	H	P	Z	F	W	S	L	Q	N	X	T	A	E	O	P	C	P	Z	S	C	I
I	B	O	N	L	L	X	H	D	M	Y	A	O	G	J	C	U	K	A	L	A	T	S	B
A	R	F	I	K	Z	I	N	L	F	Q	R	T	I	A	D	R	M	U	O	C	R	N	J
C	T	G	X	H	V	R	O	D	P	Z	T	N	G	B	Y	U	J	S	S	I	U	A	F
L	I	N	G	U	I	S	T	I	C	O	S	U	Y	A	G	Z	X	U	K	F	C	R	U
M	U	E	A	V	D	C	I	P	N	C	I	J	N	R	W	G	T	P	J	E	T	T	Z
B	S	S	O	T	I	R	C	S	E	K	G	N	V	T	X	I	R	R	E	F	U	M	Q
C	O	T	J	D	O	Y	A	B	H	W	E	O	L	H	N	Y	R	O	B	I	R	F	T
C	Q	V	X	L	S	M	K	M	A	P	R	C	J	G	Z	Z	O	C	M	B	A	S	D
X	T	G	Q	A	A	L	J	E	N	E	C	E	S	I	D	A	D	X	Q	A	D	F	P
Z	C	D	J	R	G	K	E	R	I	V	L	B	N	Y	T	O	M	U	S	X	O	U	J

CORPUS LINGÜÍSTICO

- AMPLIO
- CONCORDANCIAS
- CONJUNTO
- CORPUS
- CREADO
- ECONÓMICA
- EFICAZ
- EJEMPLOS
- ESCRITOS
- ESTRUCTURADO
- EXTRAÍDAS
- FORMAS
- FUTURO
- INDEPENDIENTEMENTE
- LENGUA
- LINGÜÍSTICO
- MUESTRAS
- NECESIDAD
- ORALES
- RAMAS
- REALES
- REFERENCIA
- REGISTRAN
- TEXTOS
- TRABAJAR
- TRANSCRITAS
- USO
- VARIEDAD

Consultorio sentimental

Mi esposo es demasiado celoso conmigo

KARINA (40). Doctora Cora, tengo apenas un año de casada y estoy a punto de pedir el divorcio. Mi esposo es excesivamente celoso, por cualquier motivo estamos discutiendo y desde hace dos días dejamos de hablarnos.

La última vez que peleamos fue porque, según él, yo soy muy coqueta.

Se enojó porque me encontró conversando con un amigo, a quien no había visto hace muchos años.

Con ese amigo coincidimos casualmente en una fiesta donde yo no estaba sola, sino con mi esposo. Siempre se fija hasta en la ropa que uso, estoy harta de sus celos infundados. ¿Qué me aconseja?



RESPUESTA

Querida Karina, imagino que los celos de tu esposo no son recientes, lo más probable es que hayan surgido desde que eran novios. Será mejor que converses muy seriamente con él, asegúrale que si no cambia vas a tomar la decisión de separarte de él. Te recomiendo que ambos sigan una terapia de pareja.

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
No entres en acción si no tienes en claro la estrategia a seguir, podrías cometer errores si no te asesoras. En el amor, un tema sin importancia podría generar diferencias con tu pareja. Evítalo.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Ordenas documentos y trámites que estaban obstaculizando el desarrollo de tus proyectos. En lo sentimental, no pongas tantas condiciones o esa persona tomaría la decisión de alejarse.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tienes que limar las asperezas con tu equipo de trabajo, sería la única manera de lograr tus objetivos. Quedará atrás la pena por esa relación perdida. Llega una nueva oportunidad en el amor.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estarías ignorando el trasfondo de ese problema que se ha presentado. Investiga y no te precipites. En lo sentimental, sanas tus heridas y te será más fácil reconciliarte con esa persona.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Un tema sin importancia podría distraerte y alejarte de lo realmente importante. No pierdas la concentración. En el amor, no desconfíes tanto de esa persona que se acerca sin mala intención.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
No apresures procesos que requieren supervisión y paciencia, de ti dependerá tener buenos resultados. Te sorprenderá la transparencia con la que esa persona hablará de sus sentimientos.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Sé constante y trata de resolver ese problema que dificulta tu labor. No te conviene descuidarte. Las medias verdades podrían complicar tu relación sentimental, valora la transparencia.

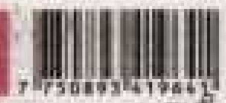
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te sientes confiado de la asesoría que has recibido y buscarás la orientación de alguien más. Acércate de una manera más afectuosa, tu pareja está notando frialdad de tu parte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Deberás de resolver varios temas a la vez, pero gracias a tu constancia tendrás el manejo de todo. En el amor, esa persona está haciendo sacrificios que no estarías valorando, reflexión.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tienes que recuperar la voluntad y ese optimismo que antes te acompañaba para trabajar. No pierdas el amor a las cosas que haces. Solo así obtendrás los resultados que todos esperan.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No seas tan flexible con tu entorno, podrías comprometerte con actividades que te alejen de tus obligaciones. En el amor, hoy aclaras malos entendidos, solo evita perder la paciencia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Empieza a acelerarse una actividad que se tornó muy lenta, ahora todo cobrará mayor fluidez. En el amor, la atracción es de ambas partes, no pongas barreras y permite el acercamiento.



MANGANESO
VIENTO
RODRIGO ... PAUL
LA PRIMERA
TARDÍO, LENTO
SUCESIVAS
RÍO DE SUIZA
CABALLERO (INGL.)
ESTRELLA DE CINE
PERFUME
ANGSTROM
100 (ROM.)
INDICA LO QUE HA SIDO UNA PERSONA
RATONES (INGL.)
RÍO DE ITALIA
PUÑO
TRATAMIENTO INGLÉS
DECIR (INGL.)
HUESO DE LA CADERA
AMERICIO
INTERJECC. PARA LLAMAR
LA GRIEGA
ESCUCHAR
ELLE
SESENTA MINUTOS
INTERJECC. DE ÁNIMO
TECNECIO
EXPLOSIÓN O GOLPE
AVE CORREDORA
REGISTRO INDUSTRIAL
CONVICTO
ABIERTO (INGL.)
MOLIBDENO
SIGLA COMERCIAL
TELEVISIÓN
... ALEX FERGUSON
QUE NO TIENE PRINCIPIO NI FIN
12 Y 2 DEL ABECE
QUE OBRA CON JUSTICIA
HACIA (INGL.)
CREENCIA
PAR DE ASES
INTERJECC. TELEFÓNICA
GAMMA, NEWTON
PRIMERAS VOCALES
MADRE DE PERSEO
PAPÁ ... NAVIDAD
QUE DURA UN AÑO
CELEBRAR CON FIESTA ALGO
HOGAR
NORTE
LENGUAJE DE PROGRAMACIÓN
PLANTA ACUÁTICA
INFUSIÓN
HIDRÓGENO, OSMIO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Hamacas: descanso, salud y felicidad en un solo balanceo

Más que una opción ocasional para el ocio, las hamacas representan un recurso natural con múltiples beneficios para la salud física y emocional. Originarias de las culturas indígenas de América Central y del Sur, fueron símbolo de descanso, seguridad y conexión con la naturaleza durante siglos.

Una de sus mayores virtudes es la capacidad de reducir el estrés. El movimiento rítmico del balanceo activa el sistema nervioso parasimpático, asociado con la calma y la relajación. Esta sensación envolvente crea un efecto tranquilizador, similar al que experimenta un bebé en brazos. El uso regular de hamacas también mejora la calidad del sueño. Investigaciones de la Universidad de Ginebra (2011) demostraron que el suave vaivén facilita la conciliación del sueño y favorece etapas profundas como la fase REM, esencial para la restauración neuronal.

En cuanto al cuerpo, las hamacas alivian la tensión muscular. Al distribuir el peso de forma uniforme, disminuye la presión sobre la espalda, el cuello y los hombros, lo que genera un descanso más reparador y una postura más relajada. A nivel sensorial, el balanceo estimula el sistema vestibular, que participa en el equilibrio y la coordinación. Esta activación tiene efectos positivos en el desarrollo neurosensorial y la estabilidad motora.

El entorno natural donde suele ubicarse una hamaca estimula la creatividad, mejora la concentración y genera un estado mental propicio para la reflexión. Además, el movimiento acompasado favorece la circulación, ayuda a regular la presión arterial y estimula la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores vinculados con la felicidad y el bienestar. Finalmente, recostarse en una hamaca ofrece una verdadera desconexión del ritmo cotidiano, propiciando una sensación de equilibrio mental, serenidad y claridad emocional.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

FLORIDA. Un residente del conocido balneario se llevó tremendo susto al ver en su piscina a dos caimanes. El sheriff de la zona aseguró que esto ocurre porque los reptiles están en temporada de apareamiento.



Le regalan billete de lotería y gana premio

MARYLAND. Un hombre ganó un premio de $30.000 con un billete de lotería raspadito que recibió como regalo de su sobrino. El residente de la ciudad de Gwynn Oak dijo a los funcionarios de la lotería de Maryland que es un jugador frecuente de billetes de raspadito y que recientemente recibió un billete de crucigrama de bonificación de $3 como regalo al azar de su sobrino. "No lo podía creer. Estaba en shock total", recordó el jugador. El ganador dijo que su sobrino recibirá algo más que un simple gracias.